

Istilah alat kebugaran jasmani

PENDAHULUAN

Dewasa ini Pusat-pusat Latihan Kebugaran Jasmani mulai berkembang terutama dikota-kota besar. Hal tersebut menunjukkan bahwa minat masyarakat terhadap olah raga kebugaran jasmani semakin meningkat pula.

Perkembangan ini akan mendorong timbulnya industri alat olah raga kebugaran jasmani di Indonesia, yang mana saat ini sebagian besar masih menggunakan produk import. Namun mengingat bahwa gerakan-gerakan yang dilakukan untuk melatih ataupun menguatkan otot-otot tubuh sangat beragam maka sarana yang diperlukan sangat beragam pula.

Sehingga perludanya suatu standar untuk menyamakan pengertian tentang istilah dan fungsi dari pada alat kebugaran jasmani.

Oleh karena itu Balai Besar Litbang Industri Kerajinan dan Batik telah menyusun standar istilah alat kebugaran jasmani yang diharapkan dapat dipergunakan sebagai pedoman bagi produsen guna meningkatkan produktivitas industri alat olah raga kebugaran jasmani.

Penyusunan standar ini didukung oleh data literatur dan lapangan yang diperoleh dari beberapa pusat latihan kebugaran jasmani dan FPOK - IKIP Yogyakarta.

Kemudian konsep standar ini dirumuskan dalam Rapat Pra Konsensus Standar Nasional Indonesia yang diselenggarakan di Balai Besar Litbang Industri Kerajinan dan Batik pada tanggal 5 Maret 1996 dan dihadiri pihak Produsen, Konsumen dan Instansi terkait. Untuk selanjutnya akan dirumuskan kembali pada Rapat Konsensus Standar Nasional Indonesia di Jakarta.

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|------------------------|----------|
| PENDAHULUAN | i |
| DAFTAR ISI | ii |
| 1. RUANG LINGKUP | 1 dari 6 |
| 2. DEFINISI | 1 dari 6 |
| 3. ISTILAH | 1 dari 6 |
| GAMBAR 1 | 4 dari 6 |
| GAMBAR 2 | 5 dari 6 |
| DAFTAR PUSTAKA | 6 dari 6 |

ISTILAH ALAT KEBUGARAN JASMANI

1. RUANG LINGKUP

Standar ini meliputi definisi istilah umum alat kebugaran jasmani untuk memperoleh keseragaman bahasa dan pengertian dalam olah raga kebugaran jasmani.

2. DEFINISI

Alat kebugaran jasmani adalah sarana olah raga berbentuk khusus yang berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

3. ISTILAH

Berdasarkan kegunaannya, alat kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi :

3.1 Shoulder Press adalah alat kebugaran jasmani yang berfungsi untuk melatih otot-otot bahu, lengan bagian belakang dan punggung bagian atas.

3.2 Leg Press adalah alat kebugaran jasmani yang berfungsi untuk melatih otot-otot paha bagian depan dan belakang.

3.3 Chest Press adalah kebugaran jasmani yang berfungsi untuk melatih otot-otot dada, bahu dan lengan bagian belakang.

3.4 Leg Extension adalah alat kebugaran jasmani yang berfungsi untuk melatih otot-otot paha bagian depan.

3.5 Arm Curl adalah alat kebugaran jasmani yang berfungsi untuk melatih otot-otot lengan bagian depan dan siku.

3.6 Leg Curl adalah alat kebugaran jasmani yang berfungsi untuk melatih otot-otot paha bagian belakang, pantat dan betis.

3.7 High Pulley adalah alat kebugaran jasmani yang berfungsi untuk melatih otot-otot punggung bagian atas dan bawah, bahu, lengan bagian depan dan siku.

3.8 Sit Up Board adalah kebugaran jasmani yang berfungsi untuk melatih otot-otot punggung bagian atas dan bahu.

3.9 Low Pulley adalah alat kebugaran jasmani yang berfungsi untuk melatih otot-otot punggung bagian atas dan bahu.

3.10 Hip Flexor adalah alat kebugaran jasmani yang berfungsi untuk melatih otot-otot perut.

3.11 Vertical Chest adalah alat kebugaran jasmani yang berfungsi untuk melatih otot-otot dada.

3.12 Leg Squat adalah alat kebugaran jasmani yang berfungsi untuk melatih otot-otot paha bagian depan, pantat dan perut.

3.13 Wrist Roller adalah alat kebugaran jasmani yang berfungsi untuk melatih otot-otot lengan dan tangan.

3.14 Quad Kick Pulley adalah alat kebugaran jasmani yang berfungsi untuk melatih otot-otot pantat, paha bagian belakang, punggung bagian atas, bahu, lengan dan dada.

3.15 Dipping adalah alat kebugaran jasmani yang berfungsi untuk melatih otot-otot punggung, bahu dan lengan bagian belakang.

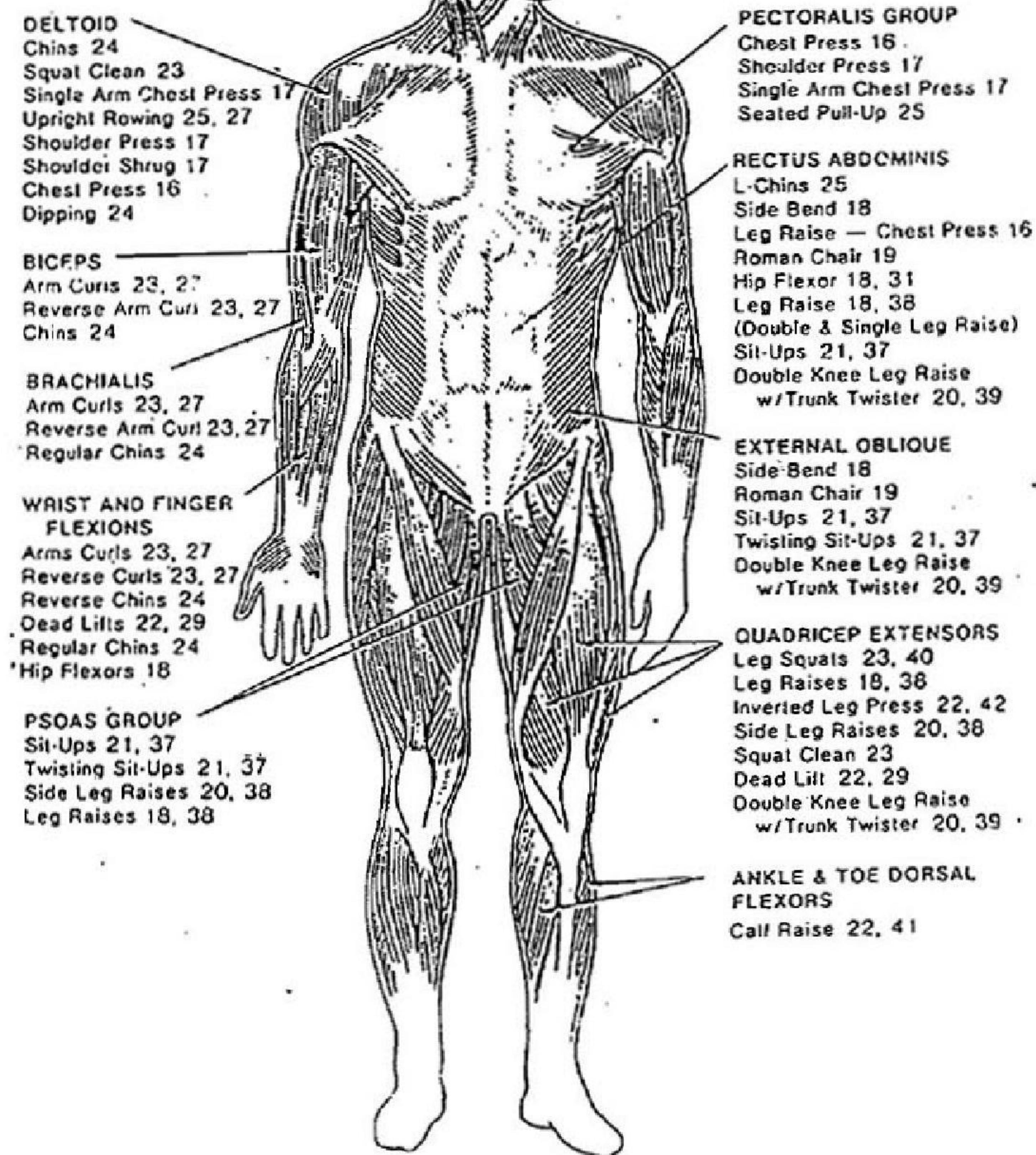
3.16 Roman Chair adalah alat kebugaran jasmani yang berfungsi untuk melatih otot-otot perut.

3.17 Chining adalah alat kebugaran jasmani yang berfungsi untuk melatih otot-otot lengan, siku, bahu, punggung dan perut.

3.18 Calf Raise adalah alat kebugaran jasmani yang berfungsi untuk melatih otot-otot betis.

3.19 Real Runner adalah alat kebugaran jasmani yang berfungsi untuk melatih otot-otot pantat dan betis.

FRONT



Gambar 1
 Otot Manusia Bagian Depan

BACK

TRAPEZIUS
Dipping 24
Squat Clean 23
Shoulder Shrug 17
Reverse Shoulder Press 17
Dead Lift 22, 29
Chins 24
Upright Rowing 27

TERES MAJOR
Dipping 24
Chins 24
Bent Rowing 26
Upright Rowing 27

LATISSIMUS DORSI
Bent Rowing 26
Dipping 24
Chins 24

GLUTEUS MAXIMUS
Leg Squats 23, 40
Back Leg Raises 21, 39
Side Leg Raises 20, 38
Dead Lift 22, 29
Squat Clean 23
Inverted Leg Press 22, 42

HAMSTRINGS
Leg Squats 23, 40
Inverted Leg Press 22, 42

TRICEPS
Squat Clean 23
Single Arm Chest Press 17
Shoulder Press 17
Chest Press 16
French Curl 23
Dipping 24
Chins 24

SACROSPINALES
Back Arch 39
Back Leg Raises 21, 39
Dead Lifts 22, 29
Squat Clean 23

WRIST AND FINGER EXTENSORS
Arm Curls 23
Reverse Chins 24
Reverse Curls 23
Regular Chins 24
Dead Lifts 22, 29
Hip Flexors 18

CALF (GASTROCNEMIUS)
Calf Raises 22, 41

Gambar 2
Otot Manusia Bagian Belakang

DAFTAR PUSTAKA

1. Anonim, Rancangan bahan penyusunan SNI Alat Olah Raga Kebugaran Jasmani, Champion Fitness Training Equipment Product, Surabaya, Indonesia.
2. Chuck Coker, Power Pak Exercise Manual, Universal Sub-sidiary of Kiddle Inc, IO.K, USA.
3. Chuck Coker dkk, Complete Weight Training Kethodes with The New Comprehersive, Universal Gyn Equipment, IOVA, USA, 1978.



BADAN STANDARDISASI NASIONAL - BSN
Gedung Manggala Wanabakti Blok IV Lt. 3-4
Jl. Jend. Gatot Subroto, Senayan Jakarta 10270
Telp: 021- 574 7043; Faks: 021- 5747045; e-mail : bsn@bsn.go.id